

Natural Cycles

Bruksanvisning

Les denne bruksanvisningen før du begynner å bruke Natural Cycles.

Indikasjoner for bruk

Natural Cycles er en frittstående programvare, beregnet for kvinner 18 år og eldre, for å spore fertilitet. Natural Cycles kan brukes for å forebygge graviditet (prevensjon) eller planlegge graviditet (unntfangelse).

Kontraindikasjoner

Det er ingen kjente kontraindikasjoner ved bruk av Natural Cycles

Natural Cycles er kanskje ikke riktig for deg hvis

- Du har en medisinsk tilstand der svangerskapet vil være forbundet med en betydelig risiko for moren eller fosteret. Bruk av Natural Cycles garanterer ikke 100 % for at du ikke blir gravid. Hvis graviditet utgjør en betydelig risiko, bør du snakke med legen din om det beste prevensjonsalternativet for deg.
- Du for tiden tar hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling som hindrer eggøsning. I dette tilfellet vil applikasjonen vil vise røde dager. Du kan bruke Demomodus til du avslutter bruken av hormonell prevensjon eller behandling.
- Du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med kortere lengde enn 21 dager eller lengre enn 35 dager). Å forutsi fruktbarheten er vanskeligere under disse omstendighetene, og applikasjonen vil vise et økt antall røde dager, noe som kan redusere tilfredsheten med Natural Cycles som prevensjonsmetode.

Advarsler

- ⚠ Ingen prevensjonsmetode er 100 % sikker. Natural Cycles garanterer ikke for at du ikke blir gravid, den bare informerer deg om og når du kan bli gravid basert på informasjonen du legger inn i applikasjonen.
- ⚠ Selv om du bruker appen helt riktig, kan du likevel bli utilsiktet gravid. Natural Cycles er 93 % effektiv under vanlig bruk, noe som betyr at 7 av 100 kvinner blir gravide i løpet av 1 års bruk. Når du bruker appen helt riktig, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 99 % effektiv, noe som betyr at 1 av 100 kvinner blir gravid i løpet av 1 års bruk.
- ⚠ Våre data viser at kvinner som går over til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har større risiko for å bli gravide fordi de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon.
- ⚠ På røde dager må du enten avstå fra samleie eller bruke beskyttelse (for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon) for å unngå graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode før, må du sørge for at du har en metode tilgjengelig som kan brukes på røde dager.

- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner (SOI). Bruk kondom for å beskytte mot SOI.
- ⚠ Sjekk alltid fertilitetsstatusen din for dagen. Vær oppmerksom på at fertilitetsforutsigelser for kommende dager bare er forutsigelser og kan endres i fremtiden. Hvis du er usikker på fertilitetsstatusen din, og ikke har tilgang til appen, må du avstå eller bruke beskyttelse i mellomtiden.
- ⚠ **Hvis du bruker enheten i Demomodus, er dette kun til informasjons- eller instruksjonsformål, og det er ikke ekte data som vises. Ikke bruk informasjonen som vises i Demomodus til prevensjonsformål.**
- ⚠ Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en bortfallsblødning, som er mye lettere enn den faktiske menstruasjonen. Den faktiske menstruasjonen får du normalt først noen uker senere. Bortfallsblødning skal ikke legges inn som «menstruasjon». Hvis du er usikker på om du har bortfallsblødning eller menstruasjon, må du kontakte legen din.
- ⚠ Hvis du bruker nødprevensjon (dvs. «angrepillen»), bør du avstå fra å måle og legge inn basaltemperaturen de neste 7 dagene, da de ekstra hormonene i angrepillen påvirker målingene dine. Du må også avstå fra samleie eller bruke beskyttelse (for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon) frem til neste menstruasjon starter før du fortsetter med Natural Cycles. Vær oppmerksom på at blødningen du kan oppleve etter å ha tatt nødprevensjon, ikke er den samme som den vanlige menstruasjonen, og den skal ikke legges inn i appen.

Forholdsregler

- Natural Cycles kan som prevensjonsmiddel være mindre egnet for deg hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med kortere lengde enn 21 dager eller lengre enn 35 dager) og/eller svingende temperaturer, siden det å forutsi fertiliteten er vanskeligere under disse forholdene. Natural Cycles' effektivitet som prevensjonsmiddel påvirkes ikke av uregelmessige sykluser, men du vil oppleve et økt antall røde dager, som kan redusere tilfredsheten med Natural Cycles. Dette kan være tilfelle:
 - **Hvis du slutter med hormonell prevensjon.** Det kan ta flere sykluser etter å ha sluttet med hormonell prevensjon før de blir mer regelmessige igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og forvent derfor å bruke beskyttelse eller avstå hyppigere.
 - **Hvis du har en medisinsk tilstand som fører til uregelmessige sykluser, som polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskrelaterte tilstander.** Du kan fortsatt bruke Natural Cycles for å overvåke fertiliteten din.
 - **Hvis du ammer.** I de første 4-6 månedene etter fødselen er det mange kvinner som utelukkende ammer, som ikke har eggøsning. Natural Cycles vil spore din første eggøsning 2 uker før din første menstruasjon, men frem til da ser du bare røde dager i appen. Selv om du ikke har eggøsning, er det likevel viktig å bruke prevensjon eller avstå fra samleie på røde dager.
 - **Hvis du opplever symptomer på overgangsalder.** Du kan fortsatt bruke Natural Cycles for å overvåke fertiliteten din.
- Når du begynner å bruke Natural Cycles, kan det ta litt tid å bli kjent med din unike syklus, noe som resulterer i økt antall røde dager i løpet av de første 1–3 syklusene. Økningen i antall røde dager er for å sikre at appen er virkningsfull, men når den har oppdaget

eggøsningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager. Det er viktig å merke seg at du kan stole på fertilitetsstatusen som er angitt av appen fra dag 1.

- Sørg alltid for å oppdatere appens programvare, slik at du har den nyeste versjonen. Natural Cycles anbefaler at du stiller inn smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- For å sikre at temperaturmålingene er nøyaktige, må du alltid bruke et basaltermometer til å ta temperaturen.
- Følg alltid instruksjonene under «Måle temperaturen» for å øke nøyaktigheten for påvisning av eggøsning.

Sjekkliste

For å komme i gang med Natural Cycles trenger du følgende:

1. En Natural Cycleskonto

Du får tilgang til Natural Cycles via nettleseren din ved å gå til www.naturalcycles.com. Du får tilgang til appen ved å laste ned programmet til Android, iPhone eller iPad fra Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for å opprette din personlige konto. Sørg for å være koblet til Internett med enheten du bruker Natural Cycles på. Din konto på Natural Cycles er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

2. Et basaltermometer

For å komme i gang trenger du et basaltermometer; dette er mer følsomt enn et vanlig febertermometer, ettersom det viser to desimaler. Variasjonsbredden for hvor mye temperaturen din endres er ganske liten, så for å få mest mulig ut av Natural Cycles og få flere grønne dager, trenger du et riktig termometer. Hvis du velger Natural Cycles' årlige abonnement, er et termometer inkludert. Du kan også besøke nettbutikken vår på shop.naturalcycles.com for å kjøpe et der.

3. Eggøsningstest (valgfritt)

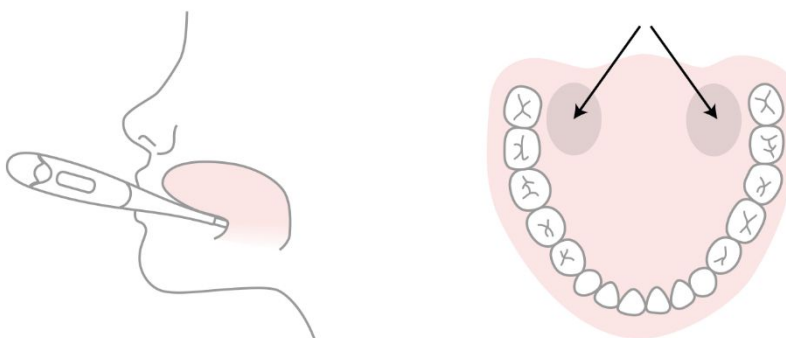
Eggøsningstester (LH-tester) er valgfrie, men kan bidra til å påvise eggøsning. Dette er enkle urintester du bare trenger å ta på enkelte dager i løpet av menstruasjonssyklusen. Resultatene kan øke antall grønne dager hvis du ønsker å forebygge graviditet, men disse testene er ikke nødvendige for at appen skal fungere. Vi anbefaler spesielt å ta dem hvis du planlegger graviditet, da de vil hjelpe deg å fastslå eggøsning. Du kan kjøpe eggøsningstester (LH-tester) i nettbutikken vår på shop.naturalcycles.com.

Måle temperaturen

Slik måler du

Følg disse trinnene når du måler temperaturen:

1. Plasser termometeret i munnen under tungen, så langt bak som du kommer, ved siden av tungeroten som vist på bildet under.



2. Ikke trykk på På-knappen før termometeret er på plass inne i munnen.
3. Prøv å holde deg i ro under målingen; lukk munnen for å holde kjølig luft ute, og pust gjennom nesen.
4. Vent til det piper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har lest av temperaturen, legger du den inn i appen.

Du kan bruke kalibreringsverktøyet på «Mer»-siden din i appen for å sjekke om du måler riktig. Termometeret vil lagre avlesingen, slik at du kan sjekke avlesingen din igjen senere. Dette gjør du ved å trykke på knappen én gang. Den lagrede avlesingen vil da vises i et par sekunder før temperaturen nullstilles. Et tips for å huske å måle: Legg termometeret oppå telefonen din før du går til sengs.

Når du skal måle

Mål temperaturen kun én gang per dag, men på så mange dager som mulig – det vil føre til bedre resultater. Ta sikte på å måle minst 5 ganger per uke.

Mål med en gang du våkner om morgenen, før du står opp og går ut av sengen. Mål på omtrent samme tid hver morgen og etter omtrent like mange timers søvn (+/- 2 timer).

Når du ikke skal måle

Visse omstendigheter kan påvirke basaltemperaturen din og kan bidra til feilaktig påvisning av eggløsning og feilaktig tildeling av grønne dager:

- uregelmessig søvn (± 2 timer avvik fra normalen)
- søvnløshet
- bruk av medisiner som kan påvirke kroppstemperaturen
- stort alkoholkonsum og bakrus
- røyking eller bruk av narkotiske stoffer
- etter å ha hatt sex samme morgen
- etter intensiv sportslig aktivitet kvelden før
- hvis du har en infeksjon eller føler deg syk
- samt hvis du er stresset
- har stort arbeidspress eller har det hektisk
- har jobbet nattskift de siste 24 timen

Under disse omstendighetene bør du enten ikke måle temperaturen din den dagen – da kan du trykke på 'Hopp over dagens måling' – eller markere oppføringen som «Avvikende temperatur» i «Legg inn data»-visningen. Målingen vil da ikke bli tatt med i algoritmeberegningen.

Prevensjon: Forebygge graviditet

Slik fungerer det

Din daglige morgenrutine:

1. Mål temperaturen med en gang du våkner om morgenen, før du står opp og går ut av sengen.
2. Når du har lest av temperaturen, legger du den inn i appen. Visningen for å legge inn data vil automatisk åpnes, eller du kan trykke på «+»-ikonet i øvre høyre hjørne. Du kan også legge til mer informasjon, som for eksempel menstruasjon eller resultatet av en

egglosningstest (LH-test). Når du lagrer informasjon for dagen, vil appen beregne din fertilitetsstatus den dagen.

3. Sjekk dagens fruktbarhetsstatus – hver dag. Appen viser fruktbarhetsstatusen din direkte etter at ditt første sett med data er lagt inn. Du vil få en grønn eller en rød dag, som viser om du trenger å bruke beskyttelse.



Grønn= Ikke fruktbar

Grønne dager indikerer at du ikke er fruktbar og kan ha sex uten beskyttelse. Grønne dager indikeres av en sirkel med grønt omriss med ordene "Not fertile" inni.



Rød= Bruk beskyttelse

Røde dager indikerer at du er fruktbar, og du risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (som kondomer eller annen form for barriereprevensjon) eller avstå fra samleie for å unngå graviditet. Røde dager indikeres av en sirkel med rødt omriss med ordene "Use protection" inni.

Appen vil identifisere og anslå egglosning (eggsymbol), samt når du har fått eller kan forvente å få menses (bloddråpesymbol). Appen viser også en prognose for kommende dager i kalendervisningen. Prognosene kan endre seg og må ikke anses som et endelig resultat, hvilket gjør at du alltid bør sjekke dagens status – hver eneste dag.

Sammendrag av kliniske studier – Hvor effektiv er Natural Cycles som prevensjon?

Natural Cycles er 93 % sikker ved vanlig bruk. Ved perfekt bruk, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 99 % sikker.

Den nåværende versjonen av algoritmen (v.3) er undersøkt på 15 570 kvinner (i gjennomsnitt 29 år). Ved slutten av studien ble følgende vanlige feilrate fastslått:

1. Appen har en **metode-feilmargin på 0,6**, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser grønn dag når kvinnen er fruktbar, og hvor kvinnen har blitt gravid som følge av ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 0,6 av 100 kvinner som bruker appen i ett år, vil bli gravide som følge av denne feilen.
2. Appen har en **feilmargin for korrekt bruk på 1,0**, som betyr at 1 av 100 kvinner som bruker appen i ett år og som har blitt gravide, blir det fordi:
 - a. De hadde ubeskyttet samleie på en grønn dag, men som var en feilaktig indikasjon på en ikke-fruktbar dag (f.eks. metodefeil fra appens side); eller
 - b. De hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonstypen feilet.

3. Appen har en **feilmargin for vanlig bruk på 6,5** som betyr at 65 av 1000 kvinner blir gravide i løpet av ett års bruk som følge av en rekke ulike årsaker (f.eks. feilaktig indikasjon av ikke-fruktbar dag, ubeskyttet samleie på rød dag, valgt prevensjonstype feilet på rød dag).

Sammendrag av kliniske data fra 15 570 kvinner om effektiviteten av Natural Cycles i den nåværende algoritmeversjonen:

Algoritme versjon	Studie dato område	Antall kvinner	Ekspone- ringstid (kvinner-år)	Antallgraviditeter [verste utfall]	Vanlig bruk, PI (95 % konfidensintervall) [verste utfall]	Metodefeilfr ekvens (95 % konfidensinterv all)
V.3	sep. 2017 – apr. 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0,6 (0,4–0,8)

Effektiviteten av Natural Cycles for to undergrupper – kvinner som brukte hormonell prevensjon innen 60 dager før bruk av appen og kvinner som ikke brukte hormonell prevensjon innen 12 måneder før bruk av appen:

Undergruppe	Vanlig bruk PI (95 % konfidensintervall)
Nylig hormonell prevensjon 3779 kvinner	8,6 (7,2–10,0)
Ingen hormonell prevensjon 8412 kvinner	5,0 (4,3–5,7)

Du finner en oversikt over effekten av ulike prevensjonsmetoder i vedlegget til denne håndboken. Dette vil hjelpe deg med å forstå forventet effektivitet av alle former for prevensjon.

Instruksjoner hvis du slutter med hormonell prevensjon

Type prevensjon	Når kan du starte med Natural Cycles?
Pillen (Kombinasjon, middels eller mini)	Vi anbefaler at du fullfører alle aktive piller i pakken. Du kan begynne å bruke Natural Cycles så fort du er ferdig. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med, men dette vil bli bedre over tid.
Hormonspiral	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsimplantat	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at det er fjernet.
Prevensjonsplaster, P-ring	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at det er fjernet. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med, men dette vil bli

	bedre over tid.
P-sprøyte	Du kan begynne å bruke Natural Cycles når effekten av injeksjonen er borte. Dette tar 8–13 uker, avhengig av type injeksjon.

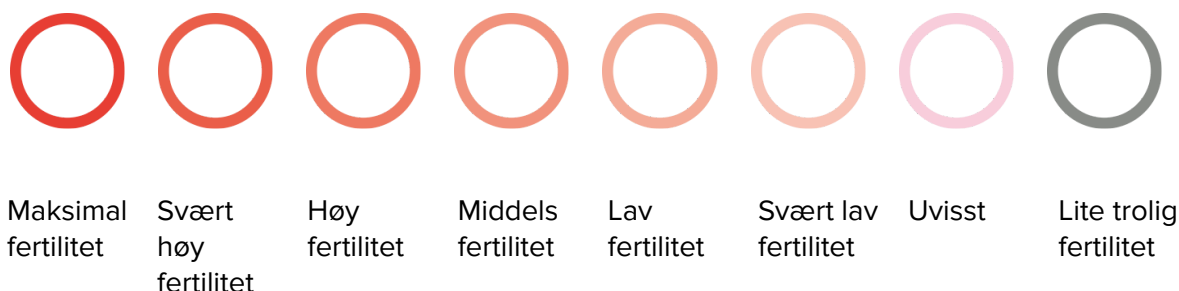
Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en bortfallsblødning, som er mye lettere enn den faktiske menstruasjonen. Den faktiske menstruasjonen får du normalt først noen uker senere. Bortfallsblødning skal **ikke** legges inn i appen som «menstruasjon».

Hvis du blir gravid på Natural Cycles

Hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen din ikke faller, kan det være at du er gravid, og appen vil oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten. Hvis testen er negativ, og du ikke får menstruasjon innen 48 timer, bør du ta en annen graviditetstest i tilfelle den første testen ble tatt for tidlig til å oppdage graviditeten. Snakk med legen din dersom testen er positiv.

Planlegge graviditet

Hvis du bruker appen for å planlegge graviditet – dette kan velges enten når du legger inn personlig informasjon eller i innstillingene – vil du se mer detaljert informasjon om fruktbarheten din. I denne modusen vises fertiliteten som en skala, slik at du enkelt kan identifisere dagene du har størst sjanse for å bli gravid.



På enkelte dager vil Natural Cycles be deg om å ta en LH-test (eggløsningstest) for å øke nøyaktigheten i anslaget av eggøsning. Det er opp til deg om du vil ta disse. Når du planlegger en graviditet, anbefaler vi deg på det sterkeste å ta eggøsningstester, siden forekomsten av LH (luteiniserende hormon) sammenfaller med de mest fertile dagene. Hvis menses er forsinket og temperaturen din ikke ser ut til å avta, anbefaler vi deg å ta en graviditetstest for å fastslå en eventuell graviditet.

Følge graviditeten

Når du blir gravid, vil appen gjøres om til en graviditetsovervåker som følger din og fosterets utvikling. Fortsett med å måle temperaturen gjennom hele svangerskapet – det kan gi både deg selv og helsepersonellet nyttig informasjon.

Demomodus

Hvis du for tiden bruker hormonell prevensjon, eller ikke har et termometer enda, kan du

bruke appen i Demomodus. I Demomodus kan du legge til data eller få en gjennomgang av appen. Dette er bare for demonstrasjonsformål. Denne modusen etterligner hvordan appen kan se ut når den blir kjent med deg og den unike syklusen din (etter 1-3 sykluser).

Når du slutter å bruke hormonell prevensjon eller har mottatt termometeret, kan du enkelt få tilgang til den fullstendige versjonen av appen ved å trykke på knappen «Start min gratismåned». Appen vil nå fungere som prevensjon eller for å planlegge en graviditet.

Problemer/feilsøking

Hvis du ikke får tilgang til applikasjonen, applikasjonen feiler, eller hvis du mistenker at noe er galt med forutsigelsene, kan du følge trinnene nedenfor:

1. Bruk beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon, eller avstå fra samleie til feilen er fikset.
2. Ta kontakt med servicedesk via help.naturalcycles.com, og du vil få hjelp av våre kompetente supportagenter.

App-oversikt

Dagens fertilitetsstatus vises på forskjellige steder i appen.

«I dag»-visningen

På denne skjermvisningen får du et samlet overblikk over alle opplysningene du trenger. En skjerm for å legge inn temperaturen kommer automatisk opp når du åpner appen om morgenen, og når du har skrevet inn avlesingen, får du tildelt en grønn eller en rød dag. På røde dager bør du bruke beskyttelse. Trykk på «+» for å legge til informasjon som temperatur, menstruasjon eller LH-test. Du kan gå inn i appen og oppdatere temperatur eller informasjon når som helst.

«Måned»-visningen

Trykk på «Måned»-fanen i kalendervisningen for å få tilgang til månedsvisning. Her kan du se en prognose for røde og grønne dager for denne måneden. Disse kan imidlertid endre seg over tid og må ikke tolkes som et endelig resultat. Du kan se når du kan forvente egglosning og menstruasjon og enkelt få tilgang til tidligere informasjon ved å trykke på en bestemt dag. Dager du har lagt inn informasjon for er merket med en hake.

«Historikk»-visning

«Historikk»-fanen viser en logg over all informasjon som du tidligere har lagt inn. Rull opp og ned for å se temperaturavlesinger og syklusdager. Du vil også se et utdrag av merknadene dine i grått nedenfor.

«Kurve»-visningen

Åpne visningen ved å trykke på diagramikonet i «I dag»-visningen. Kurven er en visualisering av temperaturkurven din. Se den utvikle seg mens du fortsetter å måle gjennom hele syklusen. Sveip til venstre eller høyre for å vise grafer av tidligere sykluser, og trykk på «3 sykluser» eller «9 sykluser» for å sammenligne dem med hverandre. Du kan se loggede samleier øverst på grafen, og menstruasjon, fertile dager og egglosning er angitt med farger.

«Statistisk»-visningen

Denne visningen gir deg en oversikt over statistikk om syklusen din og fremstiller den gjennomsnittlige syklusen din som en graf. Du vil se sykluslengde, regelmessighet og en detaljert analyse av de tre fasene av menstruasjonssyklusen – proliferasjons-, sekresjons- og egglosningsfasen. Under din egen graf kan du se gjennomsnittlig statistikk for alle kvinner som bruker Natural Cycles, slik at du kan sammenligne. Menstruasjonssyklusen begynner på syklusens dag 1 (CD1), den første dagen i menstruasjonen, og slutter den dagen den påfølgende menstruasjonen starter.

Frakoblet modus

Når du er frakoblet, kan du fortsette å legge til temperatur og andre data i appen. Når du er frakoblet, beregner ikke appen fertilitetsstatusen din. I stedet vil appen vise en oransjeformet sirkel som angir statusen din som «Bruk beskyttelse». Bruk beskyttelse (som kondomer eller annen form for barriereprevensjon) eller avstå fra samleie til du er tilbake online og algoritmen har beregnet dagens fertilitetsstatus.

Profilside

På denne siden kan du vise og endre personlige innstillinger og abonnementet ditt, samt se resultatene dine. Oppnådde resultater hjelper deg med å holde oversikt over hele menstruasjonssyklusen.

Meldinger i appen

Dette er vennlige påminnelser og nyttig informasjon vi sender deg, slik at du kan få mest mulig ut av Natural Cycles. Meldingene er skreddersydde til din unike syklus og sendes kun dersom de er relevante for deg. Lær mer om kroppen din, få vite når neste mens kommer med mer. Meldingene kan også inneholde instruksjoner for bedre bruk av appen, som for eksempel:

- Hvis du legger inn en temperatur som er urimelig høy eller lav, vil en melding umiddelbart informere deg om å korrigere den angitte temperaturen.
- Hvis du legger inn at du hadde ubeskyttet sex på en rød dag i Natural Cycles-appen, vises det en advarsel.
- En melding i appen vil bli sendt til deg hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen ikke faller, da dette indikerer at du kan være gravid. Meldingen vil oppfordre deg til å ta en graviditetstest.
- På enkelte dager vil en melding i appen be deg om å ta en egglosningstest. Egglosningstester er valgfrie, men kan bidra til å øke antall grønne dager per syklus.

Påminnelser

Du kan velge å opprette «Påminnelser» i Natural Cycles for å hjelpe deg underveis. Det gjør du ved å trykke på klokkeikonet øverst i venstre hjørne i appen. Vær oppmerksom på at du må aktivere pushvarsler i Natural Cycles i enhetsinnstillingene for å motta disse.

Plattformbeskrivelse

Natural Cycles App-versjon: 3.00 og nyere

Medisinsk utstyr-versjon: B

Enheter som kan brukes for å få tilgang til applikasjonen:

- Mobiltelefon: Android OS (versjon 6 eller nyere) eller iOS (versjon 10 eller nyere), 250 kbps eller raskere internett.
- En datamaskin eller nettbrett med nettleser: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller raskere internett.

Generell informasjon

Symbolforklaring



Produsent



0123 CE-merke



Advarsel



Se bruksanvisningen

EC SAMSVARERKLÆRING

Produsentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Produsentens adresse:

Luntnakargatan 26,
111 37 Stockholm,
Sverige

Kundestøtte:

help.naturalcycles.com

Enhetsnavn:

Natural Cycles

Vi erklærer at produktet oppfyller alle krav i Direktiv 93/42/EEC for medisinsk utstyr (MDD) og er merket med CE0123.

Publiseringsdato:

August 2018

Dokumentversjon:

Vedlegg

Denne tabellen gir informasjon om effektiviteten av ulike prevensjonsmetoder, som varierer fra minst effektive til mest effektive under vanlig bruk.

Referanse: Trussell J, Contraceptive failure in the US, Contraception. 2011 May; 83(5): 397–404.

Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.

Method Column (1)	% of women experiencing an unintended pregnancy within the first year of use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹ Column (2)	Perfect use ² Column (3)	Column (4)
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	28	18	42
Fertility awareness-based methods	24		47
Standard Days method ⁶		5	
TwoDay method ⁶		4	
Ovulation method ⁶		3	
Symptothermal method ⁶		0.4	
Withdrawal	22	4	46
Sponge			36
Parous women	24	20	
Nulliparous women	12	9	
Condom ⁷			
Female (fc)	21	5	41
Male	18	2	43
Diaphragm ⁸	12	6	57
Combined pill and progestin-only pill	9	0.3	67
Evra patch	9	0.3	67
NuvaRing	9	0.3	67
Depo-Provera	6	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Mirena (LNG)	0.2	0.2	80
Implanon	0.05	0.05	84

Female sterilization	0.5	0.5	100
Male sterilization	0.15	0.10	100
Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, <i>temporary</i> method of contraception. ⁹			

¹ Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for spermicides and the diaphragm are taken from the 1995 National Survey of Family Growth corrected for underreporting of abortion; estimates for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 1995 and 2002 National Survey of Family Growth corrected for underreporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

² Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method.

³ Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.

⁴ The percentages becoming pregnant in columns (2) and (3) are based on data from populations where contraception is not used and from women who cease using contraception in order to become pregnant. Among such populations, about 89% become pregnant within 1 year. This estimate was lowered slightly (to 85%) to represent the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether.

⁵ Foams, creams, gels, vaginal suppositories, and vaginal film.

⁶ The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. The Symptothermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

⁷ Without spermicides.

⁸ With spermicidal cream or jelly.

⁹ However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.